

YURI ELKAIM



ADIEU FATIGUE !

Infographie: Johanne Lemay
Révision: Sylvie Massariol
Correction: Odile Dallaserra et Anne-Marie Théorêt

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque
et Archives nationales du Québec

10-15

© 2014, Yuri Elkaim et Hay House Inc.

Traduction française:
© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié
par Hay House Inc.
sous le titre *The All-Day Energy Diet*

Dépôt légal: 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4336-9

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450-640-1237
Télécopieur: 450-674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
ZI, 3, Corminboeuf
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada
de son soutien financier pour nos activités de
traduction dans le cadre du Programme national de
traduction pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du
gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds
du livre du Canada pour nos activités d'édition.

ADIEU FATIGUE !

DOUBLEZ VOTRE ÉNERGIE EN 7 JOURS

YURI ELKAIM

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Marielle Gaudreault

*Je dédie ce livre aux amours de ma vie :
Amy, Oscar, Luca et Arlo. Avec vous, être en forme
devient nécessaire et immensément gratifiant.*

Avant-propos

J'étais malade, fatigué et je perdais mes cheveux. Je n'avais pourtant que 17 ans.

À cet âge, un adolescent actif et en forme est en pleine possession de ses moyens – en santé, plein d'énergie et prêt à conquérir le monde. C'est ce que je croyais à l'époque, mais les 12 à 14 heures que je passais au lit à dormir ne me prédisposaient pas à atteindre ce but. Et malgré toutes ces heures de repos, j'avais de la difficulté à fonctionner.

Ce qui m'est arrivé est loin d'être rarissime. Des milliers de gens en font présentement l'expérience. En fait, je suis heureux d'avoir vécu cette épreuve, car elle a fait naître en moi un désir irréprensible d'aider les autres à être en meilleure santé et à augmenter leur vitalité. Je veux que vous fassiez partie de ce nombre.

Je suis Yuri Elkaim et, d'ici quelques années, j'ai l'intention d'amener au moins 10 millions de gens à faire le plein d'énergie et à jouir d'une santé florissante. Dans quelques instants, je vous en dirai plus sur mes problèmes de santé, mes manques d'énergie chroniques, comment je m'en suis sorti et comment vous pourrez faire de même en quelques jours seulement. Mais d'abord, je dois partager ce que je crois à propos de la santé. Ces convictions me viennent de toutes ces années où j'ai aidé des milliers de personnes à jouir d'une santé florissante.

La santé est le chemin menant à la liberté et à la joie. Or, nous ne faisons qu'effleurer la surface de notre vrai potentiel de santé. Il y a plusieurs raisons à cet état de choses et, d'après moi, toutes ces raisons se résument à ceci: nous ne comprenons pas et nous n'estimons pas à sa juste valeur l'importance de l'énergie.

J'accorde beaucoup d'importance à l'énergie. Bien que plusieurs d'entre nous en fassent peu de cas, le fait de déborder d'énergie est le signe suprême d'une bonne santé. Cette vitalité est l'essence même de la vie. Lorsque

vous êtes au sommet de votre forme, votre esprit est vif et vous vous sentez physiquement capable de vous attaquer à n'importe quelle tâche. De plus, les défis auxquels vous devez faire face au travail et dans vos relations interpersonnelles ne vous mettent plus dans l'embarras; au contraire, ils vous aident à atteindre de nouveaux sommets d'accomplissement et de bonheur.

Par contre, sans énergie, vous manquez d'entrain et de joie de vivre, vos jours s'effilochent et se terminent invariablement dans l'épuisement. Loin d'être idéale, cette façon de vivre est pourtant l'existence à laquelle la plupart des gens se résignent. Nous n'avons pas à vivre ainsi. Chaque jour est un don du ciel, et nous devons vivre intensément chaque instant – en donnant le meilleur de nous-mêmes et en accomplissant ce qui compte le plus dans notre vie.

Je m'engage à nous libérer de cette grisaille. Nous méritons tous une vie en meilleure santé et plus heureuse, mais, pour y arriver, nous devons modifier la façon dont nous abordons presque tous les domaines de notre existence : nous devons changer notre façon de nous nourrir et de faire de l'exercice, et élaborer des stratégies efficaces pour gérer le stress qui nous afflige.

Bien que cette tâche semble titanesque à première vue, vous trouverez, dans les pages qui suivent, une méthode simple pour effectuer cette « transformation énergétique ». Avant de commencer, vous devrez par contre mettre en veilleuse à peu près tout ce que l'on vous a inculqué sur la façon de mener une vie plus saine et plus heureuse. L'industrie nord-américaine des soins de santé est plus intéressée à faire des recherches pour trouver des cures à diverses maladies qu'à mettre de l'avant des manières de prévenir ces maladies. Même si je suis assez porté sur les choses de l'esprit, les découvertes des sciences de la santé modernes ne m'intéressent que dans la mesure où elles améliorent vraiment ma santé. Après tout, on peut trouver de la documentation scientifique pour justifier n'importe quel point de vue.

Grâce à mes recherches et à mes expériences personnelles, j'ai acquis la conviction que ce que nous mangeons et buvons est directement responsable de notre mauvaise santé et de notre manque chronique d'énergie. Même les produits commercialisés comme étant des produits santé

sont truffés d'agents de conservation et de produits chimiques qui sapent notre santé à plus ou moins longue échéance. Fondamentalement, les aliments que nous ingérons devraient nous permettre de nous sentir mieux. Il est anormal de s'endormir après un repas et de se sentir épuisé tout le temps. Glisser dans un état léthargique après chaque repas est la voie royale menant à une vie de désespoir tranquille.

En tant qu'entraîneur privé et ancien athlète, je crois que la mise en forme ne doit pas être un but que l'on poursuit simplement pour se conformer aux critères sociaux de beauté. Être en forme ne se résume pas à bien paraître en sous-vêtements. Êtes-vous vraiment étonné du fait que bien des gens se montrent si réticents à s'entraîner ? Nous devrions au contraire être ravis de l'*effet revigorant* de l'exercice physique. Pour cela, nous devons changer notre façon de faire de l'exercice afin de nous sentir énergisés et ragailleis, et non plus épuisés. Au lieu de nous prédisposer aux accidents, l'exercice devrait nous rendre plus forts.

Pour finir, je suis convaincu que la manière dont nous exerçons notre travail et pourvoyons aux besoins de notre famille est dommageable ; elle nous donne bien peu de latitude et à peine de quoi acquitter nos factures. Cette façon de gagner notre vie gruge notre énergie vitale. Le travail doit être fait avec passion. Après tout, vous passerez probablement la plus grande partie de votre vie adulte au travail ; votre métier ne devrait-il pas vous inspirer et vous donner un sentiment d'accomplissement le soir venu ?

• • •

Durant le temps que nous passerons ensemble, je vais partager avec vous certaines idées, intuitions et stratégies vraiment révolutionnaires (et peut-être contre-intuitives) qui vous aideront à briser les attitudes qui vous sont dommageables et à vous doter de l'énergie que vous recherchez, tout au long de la journée. Comme je le dis souvent à mes clients, « ce que vous cherchez à guérir guérit souvent tout ». En d'autres mots, le cheminement que vous entreprendrez pour avoir plus d'énergie vous permettra aussi de perdre du poids presque sans effort et améliorera plusieurs aspects de votre état de santé. Vous pouvez y arriver beaucoup plus facilement que vous ne le pensez.

C'est le chemin que vous devez suivre pour restaurer et améliorer les aspects de votre vie qui ne tournent pas rond. Et vous ne vous en porterez que mieux.

La méthode que je vous propose n'a rien à voir avec les boissons énergisantes et autres coups de fouet dangereux. Ce n'est pas une méthode douteuse à la mode qui vous promet des résultats trop beaux pour être vrais. Ce sont des stratégies de base en santé qui, lorsqu'elles sont appliquées, fonctionnent 99 % du temps, pour 99 % des gens. Quel que soit le type de régime suivi, vous pouvez intégrer ces stratégies dans votre vie. Du moment que vous êtes un être humain habitant la planète Terre, vous pourrez appliquer n'importe quelle idée de ce livre et celle-ci changera votre vie pour le mieux. Je vous le garantis, car je le sais par expérience.

Vous êtes prêt ?

Parfait !

Introduction

DU SOCCER AU LIT JUSQU'À PLUS UN CHEVEU SUR LA TÊTE

Avant de commencer, je dois mettre cartes sur table. Tout ce que je crois et tout ce que je connais à propos de la santé découlent de mon douloureux et embarrassant passé. Le simple fait d'écrire ces mots me fait revivre la honte que je ressentais à l'époque. Au point où j'ai failli retrancher de ce livre mon histoire personnelle. Néanmoins, je suis content de la partager avec vous parce qu'elle recèle quelques précieuses leçons.

Je n'ai pas toujours été un auteur à succès dans le domaine de la santé et de la nutrition, ni un nutritionniste holistique très couru. Et je n'ai certes pas toujours eu une alimentation équilibrée.

Pendant environ 20 ans, j'ai eu un état de santé lamentable; je souffrais d'épuisement et d'une foule de problèmes de santé. J'endurais le tout malgré le fait que j'étais supposément un athlète et un jeune homme en pleine forme. J'ai longtemps fermé les yeux jusqu'au jour où j'en ai eu assez.

C'était un mercredi soir au milieu du mois de mars, quelques jours avant que je célèbre mon dix-septième anniversaire. Je revenais à la maison après mon entraînement de soccer et j'étais plus épuisé que jamais. La température était assez chaude pour ce temps de l'année et je me souviens comment mon attirail me collait à la peau. J'étais gardien de but et ma culotte matelassée ainsi que les bas aux genoux étaient couverts de boue. J'avais quelques marbrures à la cuisse gauche à force de plonger dans la boue. Comme je l'ai déjà dit, j'étais dans un état de santé épouvantable, mais ce n'était rien comparé à ce qui allait se produire.

J'étais au bord de l'évanouissement alors que je montais péniblement l'escalier menant à la salle de bain. J'étais toujours épuisé après l'entraînement, mais, cette fois, c'était pire : j'avais de la difficulté à respirer et mes mains me faisaient horriblement souffrir. Avoir à porter des gants de gardien de but plusieurs fois par semaine provoquait chez moi des poussées d'eczéma qui faisaient ressembler ma peau à de la lave en fusion coulant d'un volcan. Je me souviens d'avoir porté des gants d'hiver même pendant les plus chaudes journées du printemps afin de cacher mes mains reptiliennes à mes camarades de classe dans l'autobus scolaire. Seul dans la salle de bain, sous les lumières éclairant le meuble-lavabo, je regardais mes mains rouges couvertes de squames et je me dégoûtais plus que jamais.

Comme si l'aspect de mes mains n'était pas suffisant, je pouvais à peine respirer. J'ai donc décidé d'inhaler une bouffée de ma pompe à stéroïdes pour calmer mon asthme. Mon asthme empirait toujours durant l'entraînement printanier, mais, ce soir-là, la crise était particulièrement violente. Elle me rappelait des souvenirs d'enfance où j'avais dû porter un masque vaporisateur de stéroïdes afin de simplement garder mes voies respiratoires ouvertes. À l'époque, il m'était impossible de jouer au soccer avec mes amis, et je me demandais ce soir-là si les choses allaient tourner aussi mal. Je remettais même en question mon avenir au soccer, l'amour de ma vie. Je désirais plus que tout au monde réussir à tenir une séance d'entraînement complète ou une partie de 90 minutes sans avoir à mettre mon inhalateur à côté du poteau de but « juste au cas ». Cela commençait à devenir impossible.

En observant mon reflet dans le miroir de la salle de bain, j'en suis venu à penser que ma place était de figurer dans un film d'horreur. Ma vie s'effritait à cause de mes problèmes de santé. En plus de mes problèmes de peau et de respiration, j'avais à peine assez d'énergie pour passer à travers la journée, même quand je ne jouais pas au soccer. Je me réveillais chaque matin avec l'impression d'avoir bu une bouteille entière de téquila la veille. J'étais malade et fatigué de me sentir comme si j'avais 30 ans de plus alors que je n'avais que 17 ans !

Ayant repris un peu mon souffle, je me suis engouffré dans la douche pour effacer la sueur et la crasse de mon corps, ainsi que le dégoût que j'éprouvais à mon endroit. J'ai saisi la bouteille de shampooing, j'en ai versé

une giclée dans ma main et j'ai savonné mon cuir chevelu. Je me suis senti renaître et j'ai fermé les yeux en soupirant d'aise.

Mon répit n'a pas duré longtemps.

Lorsque j'ai ouvert les yeux, j'ai vu que mes mains étaient couvertes de touffes épaisses de cheveux bruns. Que se passait-il ?

Confus et en état de choc, je suis sorti immédiatement de la douche pour m'essuyer. J'ai remarqué d'autres cheveux collés à la serviette. En état de panique, j'ai couru me voir dans le miroir.

Je n'arrivais pas à comprendre ce que je voyais. J'avais un trou de la grosseur d'un 25 cents au-dessus de l'oreille gauche. Je ne l'avais jamais remarqué probablement parce que des cheveux plus longs recouvraient cet endroit. Je commençais à perdre mes cheveux et j'avais peur. Personne dans ma famille n'avait eu de problèmes de calvitie et certainement pas à l'âge de 17 ans. Qu'est-ce qui m'arrivait ?

Le lendemain matin, j'ai constaté que ma taie d'oreiller était couverte de cheveux. Quelques semaines plus tard, je n'avais plus un poil sur le crâne. Mes cils et mes sourcils s'étaient aussi envolés.

Il va sans dire que je me sentais comme un monstre. À l'école, j'ai dû endurer les regards étonnés et dégoûtés de mes camarades de classe et même des membres de mon équipe de soccer. Ils pensaient peut-être que c'était contagieux, je ne sais pas. La seule chose que je voulais, c'était de m'enfermer dans mon casier et de ne plus jamais en ressortir.

Je ne sais pas comment j'aurais survécu si je n'avais pas eu le soutien de ma famille et de mes amis très proches. Je leur en serai toujours reconnaissant. Mes problèmes de santé avaient beau avoir été difficiles par le passé, cette période a été la pire de mon existence. Je venais de toucher le fond.

Mais savez-vous quoi ?

Malgré l'horreur de cette période, je suis content d'être passé par là. Si je ne l'avais pas fait, je n'aurais pas pu partager avec vous ces quelques réflexions qui ont changé ma vie.

Cette nuit funeste et les événements qui ont suivi m'ont donné le coup de semonce dont j'avais un urgent besoin. Ce sont ces épreuves qui m'ont incité à faire d'importants changements dans ma vie.

Je me suis promis que j'irais au fond des choses, que je trouverais les causes de cette perte de cheveux inexplicquée, de l'asthme et de l'eczéma

qui m'affligeaient depuis toujours et, enfin, celles de cette fatigue chronique. J'allais trouver les raisons de ces maux, dussé-je y passer ma vie.

Ma solution? J'ai décidé de consulter tous les spécialistes de la santé qui pourraient m'indiquer comment me soigner moi-même. Le premier médecin était un immunologue qui m'a dit que je souffrais d'une maladie auto-immune appelée « alopecie ». Il n'avait rien de plus éclairant que ce diagnostic à m'apprendre.

Durant les sept années suivantes, j'ai découvert une constante alors que je faisais le tour de la communauté médicale: aucun médecin ne savait rien faire d'autre que de m'injecter de la cortisone dans le cuir chevelu. Aucun médecin ni aucun spécialiste n'a même jamais spéculé sur les causes de mes problèmes médicaux et sur la façon de les régler. Tous étaient plus intéressés à me faire essayer de nouveaux médicaments et de nouvelles crèmes aux stéroïdes ou à m'injecter des produits dans le crâne. Je n'avais aucune réponse à mes questions et je devenais de plus en plus frustré.

À l'aube de mes 24 ans, j'ai pris ma seconde décision d'importance.

Étant donné que le système de santé – et aucun de ses médecins – n'allait pas m'aider à recouvrer la santé, je me suis promis de lire tous les livres, de retourner toutes les pierres, si nécessaire, afin d'approfondir mes connaissances dans le domaine de la santé et de me guérir moi-même. Si le système de santé était incapable de le faire, je devais donc le faire moi-même.

La première étape a été de m'inscrire à l'Université de Toronto en éducation physique et kinésiologie. C'était un bon début, mais je n'avais pas encore saisi pleinement comment être en bonne santé. Cela allait changer sous peu. Mais avant que ce changement ne se produise, j'ai, je ne sais pas trop comment, trouvé l'énergie pour jouer au soccer pour la ligue universitaire pendant quatre ans, tout en travaillant à titre d'entraîneur particulier et en étudiant à plein temps. Oui, on peut dire que j'ai une personnalité de type A.

Même si j'aimais par-dessus tout étudier et m'occuper de l'entraînement de mes clients, j'avais toujours en tête de jouer au soccer de façon professionnelle en Europe. Grâce aux relations de mon agent avec diverses équipes de France, j'ai eu en quelque sorte le bonheur de voir mon rêve

se réaliser. Après l'université, mon agent a envoyé une vidéo de mes performances accompagnée d'une lettre de recommandation chaleureuse à l'une des équipes les plus en vue de France. Les dirigeants de l'équipe ont été impressionnés et m'ont proposé de signer un contrat « probatoire » avec eux. J'ai donc déménagé en France pour poursuivre une carrière de joueur de soccer professionnel.

Mais en tant que troisième gardien de but, je faisais partie de l'équipe de réserve. Il faut des années avant de devenir le gardien de but principal. Je me sentais malgré tout dans le feu de l'action. C'était passionnant, mais mon asthme s'est mis à faire des siennes. Et comme si cela ne suffisait pas, j'ai été vite désillusionné par le soccer professionnel, en grande partie à cause du peu de contrôle que j'exerçais sur ma carrière et aussi parce que j'étais déçu de mes performances. Bref, je passais beaucoup de temps malheureux comme les pierres. Je me consolais en mangeant des baguettes, des croissants et en buvant du café — et je me suis mis à manquer de nouveau d'énergie.

Au fond de moi, je savais que mes problèmes de santé étaient liés à mon alimentation, qui était loin d'être équilibrée. Durant la majeure partie de ma vie, j'avais été nourri au blé et j'avais ingurgité des tonnes de sucre, de produits laitiers et tous les aliments transformés que vous pouvez imaginer. Je mangeais rarement quelque chose d'aussi léger, frais et nourrissant qu'un fruit. Quant aux légumes, ils ne faisaient pas partie de mon assiette.

Après une seule saison en France, je savais que ce n'était pas la vie que je voulais mener. Je voulais me dépasser (en écrivant ce livre, par exemple) et faire de ce monde un monde meilleur et plus sain. J'ai donc décidé d'accrocher mes chaussures à crampons et de mettre fin à ma carrière de joueur de soccer professionnel. « Tout ira pour le mieux », me suis-je dit.

Malheureusement, mes mauvaises habitudes alimentaires ont persisté lorsque j'ai quitté la France pour rentrer au Canada. Désormais, le soccer n'était plus une carrière, mais un simple passe-temps pour moi. Et mes problèmes de santé continuaient à me hanter. Une question me chicotait : mes ennuis de santé étaient-ils vraiment causés par mon alimentation ?

Un jour, j'ai vu une publicité invitant les gens à visiter une école de nutrition holistique à Toronto. Je savais que je devais y aller. Sur place, un

déclat s'est produit en moi et j'ai su au bout de 10 minutes que j'allais enfin avoir les réponses aux questions que je me posais inlassablement depuis des années. J'étais subjugué par ce que j'apprenais ! Je me suis immédiatement inscrit à ces cours. J'ai demandé à l'un de mes futurs professeurs – une docteure en naturopathie – si l'alopecie, la fatigue chronique, l'eczéma et l'asthme dont je souffrais étaient liés à mes mauvaises habitudes alimentaires. « Tout à fait. Nous voyons cela tous les jours », m'a-t-elle répondu.

Incroyable ! Une solution à mes problèmes existait et je m'apprêtais à vivre une merveilleuse aventure (qui s'est avérée remarquablement rapide) vers la guérison totale. Pendant toute la durée de mes études universitaires, on ne m'avait jamais donné cette information. J'ai vite compris que, si moi je l'ignorais, il y avait certainement des tonnes de gens qui l'ignoraient également. Je venais de trouver ma vocation.

J'ai vite mis en pratique ce que j'apprenais (et que vous apprendrez en lisant ce livre), et j'ai remarqué que mes cheveux recommençaient à pousser. J'avais plus d'énergie, et mes problèmes de peau et mon asthme avaient complètement disparu. J'étais aux anges !

Le fait de ne pas me sentir drogué en me levant tous les matins et d'avoir plus d'énergie durant la journée a été un grand tournant dans ma vie. Je passais moins de temps à dormir et plus de temps à agir. Je suis devenu plus productif, j'aidais les gens, je passais plus de temps avec mes enfants tout en poursuivant mes activités de loisir.

Environ deux mois après avoir commencé mes études en nutrition holistique, mes cheveux avaient repoussé, bien que, depuis ce jour, j'aie perdu mes cheveux à quelques reprises. Il semble que ce soit le mode opératoire de l'alopecie. En tout cas, le fait de régler mes problèmes de respiration, de peau et de manque d'énergie a constitué une énorme victoire pour moi.

Avec toutes ces informations dans ma besace et un monde à conquérir, j'ai jumelé ce que j'apprenais à cette école à mon expérience athlétique et de mise en forme. J'ai créé une nouvelle approche combinant alimentation, exercice et style de vie qui a éventuellement fait de moi l'un des experts en santé et en forme physique les plus respectés dans ce domaine.

Tout ce que j'ai appris au cours de cet incroyable périple, je vais le partager avec vous.

J'espère que vous comprendrez que, malgré mon succès et le fait que les gens ne voient plus en moi que l'expert en nutrition et en énergie, je suis comme vous. J'ai vécu un véritable calvaire et j'ai eu la chance de trouver de vraies solutions à mes problèmes de santé. Ce sont ces solutions que je vous offre dans ce livre.

Cette approche permet aux gens comme vous et moi de ressentir une vitalité constante et d'avoir un corps bien en santé qui donne de la fierté.

C'est le même régime qui a permis à mes clients et à moi-même de nous lever le matin sans effort, puis de mordre dans la vie avec énergie et passion.

Grâce au plan d'alimentation énergétique proposé dans ces pages, vous aurez enfin les résultats qui vous échappaient depuis si longtemps. Nous nous intéresserons à sept aspects que vous devrez prendre en considération pour améliorer votre santé et votre niveau d'énergie :

1. Le pH de votre sang.
2. La santé de votre appareil digestif.
3. L'état de vos glandes surrénales.
4. Les aliments à privilégier.
5. Les suppléments alimentaires à prendre.
6. Des techniques simples pour gérer le stress.
7. La bonne façon de faire de l'exercice sans s'épuiser outre mesure.

Voilà donc le plan qui changera votre vie.

Ce fut certainement le cas pour moi, étant donné que j'avais plusieurs fers au feu. Par exemple, à 30 ans, j'ai eu mon fils aîné, Oscar. Et moins de trois ans plus tard, deux garçons, Luca et Arlo, se sont ajoutés à la famille. Avec trois jeunes enfants et une passion pour la santé, j'avais besoin de beaucoup d'énergie pour tenir le coup.

Si, comme moi, vous avez des enfants et une kyrielle d'engagements (travail, amis, passe-temps et ainsi de suite), bénéficier d'un surplus d'énergie devient le gage d'une vie plus épanouissante. Imaginez-vous au saut du lit le matin en vous sentant tout à fait éveillé. Imaginez-vous en train de travailler sans jamais ressentir un seul coup de barre. Imaginez-vous le soir à la maison avec suffisamment d'énergie pour jouer avec les enfants. Quel en serait l'effet dans leur vie, selon vous ? Et dans la vôtre ?

Imaginez-vous au travail ou aux études avec une clarté mentale à toute épreuve. Vous êtes dans votre bulle et votre productivité est remarquable. Comme si votre corps était sur pilotage automatique, les fringales de caféine et de sucre définitivement derrière vous. Vous maîtrisez la situation. Vous êtes resplendissant et au meilleur de votre forme. Et le plus beau de l'affaire, c'est que vous y êtes arrivé en quelques jours seulement, en mettant en pratique quelques stratégies de santé bien simples.

Je ne sais pas si cette perspective vous transporte de joie, mais, pour ma part, je suis si surexcité que je peine à demeurer en place ! Vous êtes sur le point d'expérimenter une transformation totale. Le monde entier saura bientôt qui vous êtes vraiment et vous n'aurez plus à vivoter. Vous méritez de paraître et d'être au mieux de votre forme.

Allons-y, commençons.

LES SEPT PRÉCEPTES DE L'ÉNERGIE

Au fil des ans, j'ai glané quelques découvertes intéressantes sur ce qui fait que nous avons de l'énergie ou pas. Certaines sont scientifiquement démontrées, alors que d'autres demeurent théoriques. Néanmoins, ces observations sont devenues mes préceptes d'énergie et constituent une base solide pour comprendre ce que vous êtes sur le point d'apprendre et de mettre en pratique. Ce sont les sept préceptes de l'énergie. Plus vous avancerez dans la lecture de ce livre, plus ces préceptes vous apparaîtront rationnels. Pour l'instant, je me contenterai de les énoncer.

Précepte n° 1

Comme le sang est la rivière menant l'oxygène vers vos cellules afin de produire de l'énergie, tout aliment ou processus qui compromet la santé du sang ou qui affecte les cellules rouges et leur capacité de transporter l'oxygène sapera votre énergie.

Précepte n° 2

Comme la digestion est une opération qui demande de l'énergie, tout aliment ou processus qui impose une surcharge ou des compromis à l'appareil digestif vous enlève de l'énergie. Aussi, tout aliment qui fournit plus

d'énergie (non pas plus de calories) qu'il n'en faut pour le digérer vous donnera un regain d'énergie.

Précepte n° 3

Comme la digestion exige beaucoup d'énergie, manger *moins*, paradoxalement, peut vous donner *plus* d'énergie (il a été démontré que manger moins augmentait l'espérance de vie).

Précepte n° 4

Les glandes surrénales nous aident à gérer le stress. Un stress élevé (attribuable à l'alimentation, à l'exercice, aux habitudes de vie, etc.) qui n'est pas géré convenablement deviendra éventuellement chronique, ce qui affaiblira vos glandes surrénales et diminuera votre capacité à réagir. Ce processus entraînera une baisse d'énergie.

Précepte n° 5

Il semble y avoir un lien entre la fonction cognitive et l'énergie. Un esprit désordonné, un état dépressif et une incapacité à se concentrer drainent l'énergie. Inversement, toute activité qui favorise la clarté d'esprit et la concentration vous rend plus énergique.

Précepte n° 6

Le mouvement est la vie. La stagnation (*rigor mortis*) est la mort. Un manque constant d'énergie indique que votre organisme détourne ses ressources énergétiques du mouvement vers l'intérieur à des fins de réparation et de guérison. Vous n'avez qu'à penser à l'état léthargique qui s'empare de vous lorsque vous êtes malade ou, si vous êtes une femme, à l'énergie que requiert la gestation d'un enfant.

Précepte n° 7

Ce que vous cherchez à guérir guérit souvent tout. Les choses que vous faites pour améliorer votre niveau d'énergie améliorent votre état de santé général. Perdre du poids devient plus facile, vos performances s'améliorent et vous êtes moins susceptible de tomber malade.



Ce sont, je le répète, mes observations. Que vous les croyiez justes ou non n'a aucune importance, parce qu'une fois que vous les aurez vues à l'œuvre, l'idée de les contester ne vous viendra même plus à l'esprit. Je ne suis pas un expert en énergie pour rien ! Comme vous pourrez le constater, cet ouvrage n'est pas un livre « de régime » ordinaire. Il regorge de principes et de stratégies à la fois scientifiques et à contre-courant, mais qui fonctionnent.

Les chapitres suivants visent à approfondir chacun de ces principes, ce qui devrait vous faire vivre des moments de compréhension soudaine, tout en vous donnant de nombreux conseils faciles à suivre qui ont déjà transformé des dizaines de milliers d'adeptes de l'alimentation énergisante partout dans le monde. Assurez-vous de mettre en pratique au moins un conseil de chaque chapitre. Si vous le faites, je peux vous garantir que vous aurez deux fois plus d'énergie en sept jours seulement. Il n'en tient qu'à vous.

Avant de plonger dans le vif du sujet, j'ai deux recommandations à vous faire :

1. Lisez ce livre en entier, sans sauter de chapitre, car chaque chapitre contient de précieux renseignements visant à transformer votre vie.
2. Gardez l'esprit ouvert. Je vais remettre en question certaines croyances répandues à propos de la nutrition et du corps humain. Ouvrez votre esprit à toutes les possibilités qui existent, au-delà de la documentation scientifique et des médias populaires. Vous comprendrez ce que je veux dire en lisant tout particulièrement le chapitre sur les aliments.

Gardez ces deux recommandations à l'esprit alors que nous nous apprêtons à vivre cette aventure ensemble. En abordant la première partie, « L'épidémie de grosse fatigue », vous verrez comment le précepte n° 1 joue un rôle majeur dans l'énergie au quotidien.

Sans plus attendre, entrons dans le vif du sujet.



EN AVEZ-VOUS ASSEZ D'ÊTRE PARALYSÉ PAR LA FATIGUE
DU MATIN AU SOIR? SOUHAITEZ-VOUS REPRENDRE LE
CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ POUR ENFIN PROFITER
DE CE QUE CHAQUE JOUR PEUT VOUS OFFRIR?

Dans ce livre, Yuri Elkaim révèle les clés de l'approche holistique qui lui a permis de remédier définitivement à son problème de fatigue chronique. Son plan d'action, simple et facile à suivre, se concentre sur divers aspects de votre santé: vos habitudes alimentaires, l'état de votre système digestif, votre capacité à lutter contre la pression, votre façon de faire de l'exercice, et plus encore. S'appuyant sur son expérience, l'auteur fait le point sur l'épidémie de fatigue qui fait rage à l'heure actuelle, pour ensuite dévoiler les meilleures façons d'en contrer les conséquences malsaines. Des superaliments aux suppléments alimentaires, en passant par différentes techniques de gestion du stress, vous découvrirez des conseils précieux pour retrouver le bien-être. En transformant votre mode de vie, vous serez plus productif et parviendrez à atteindre tous vos objectifs!

Yuri Elkaim est nutritionniste holistique agréé et expert en santé physique. Ancien joueur professionnel de soccer, il a été durant sept saisons entraîneur de l'équipe masculine de soccer de l'Université de Toronto. Depuis une dizaine d'années, ses messages encourageants ont aidé plus de 500 000 personnes dans le monde à faire des choix plus sains.